

お昼のワンプレート トルコライスセット

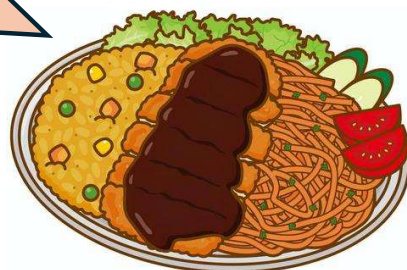
アレルギー/小麦・乳成分・卵・えび

材料(2人用)

- レンジで楽々三元豚ロースカツ(冷凍) 100g× 2枚
- もっちり麺の焼きナポリタン(冷凍) 250g
- デミグラスソース 2袋
- カーネルコーン(冷凍) 20g
- ご飯 約400g
(茶碗に軽く) (2 2/3杯)
- バター 大1
- 胡瓜 1本
- ミニトマト 2コ
- サニーレタス 適量

* 赤字の材料はご自宅でご用意ください

長崎のご当地グルメ！



※調理例

作り方

下ごしらえ

①湯せんする湯を沸かす

①焼きナポリタンは凍ったまま、袋ごとお湯で湯煎(約12分)。湯煎した後のお湯にデミグラスソースを袋ごとつけて温めておく。

②コーンはラップで包み、電子レンジで加熱(目安として20g 500wで約50秒)。

③胡瓜…乱切り、ミニトマト…くし形切り、サニーレタスはちぎる。

④ロースカツは凍ったまま、耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジで加熱(目安として2枚 500wで3分10秒)し、食べやすく切る。

⑤温かいご飯に②、バターを混ぜて盛り、ナポリタン、③、を添えて④をのせ、デミグラスソースをかける。